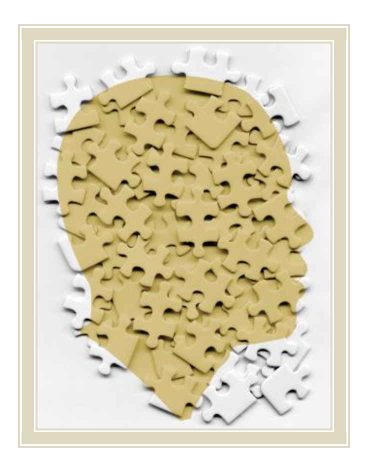


CHRONIQUE COMMEUNIQUE
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ARTICLE MIEUX-VIVRE

SUJET : Nourrir le rêve, un casse-tête?

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Lorsque nous voyons une personne qui parle seule, nous nous tournons vers elle, la qualifiant de déficiente mentale, alors que presque tout le temps nous faisons la même chose. Constamment, surgissent dans notre tête des grappes de pensées prenant la couleur de sujets ou de thèmes particuliers qui nous entraînent dans des ***ivresses mentales*** où nous pensons à des moyens avec lesquels nous nous voyons en train d'arranger la réalité. Que de perte d'énergie, que d'in-signifiant qui ne mènent qu'à la folie! En réalité, notre cerveau est hypnotisé, ne sachant pas ce qu'il fait. Par exemple, si je me réveille la nuit, mon mental s'agite, il cherche des solutions à différents problèmes provenant du passé pour régler le futur. Alors des pensées de peurs, d'attaques et de défenses prennent toute la place dans mon esprit. Aucune d'elles n'est source d'amour.

Elles ne font qu'entretenir le rêve et le fantasme dans ma vie : un véritable casse-tête. Je pense à la salle de bain que je dois rénover, j'imagine le plan idéal et le trou que cela va créer dans mon budget ainsi que les conflits que tout cela va engendrer avec mon conjoint! Je pense à mon collègue, que je considère comme hypocrite et menteur, j'espère le coincer dans ses mensonges. J'élabore des plans pour régler des problèmes… inexistants. Des idées de vengeance et de sabotage me viennent à l'esprit: je pense à mon conjoint et mes enfants qui laissent tout traîner; je leur en veux. Je pense à ce que je vais manger pour déjeuner, et je suis tendu parce que je devrais perdre du poids; je me culpabilise. Je pense aux vêtements que je dois m'acheter et à ceux dont les enfants

auront besoin pour la prochaine saison. Je pense à la fatigue que j'éprouve depuis quelque temps, au salaire injuste que je reçois, etc. Ce qui est absurde, c'est que je crée des guerres imaginaires, des conflits aussi fictifs que futiles tant avec moi qu'avec les autres. Je passe du bien au mal. À certains moments, je jouis de mes attaques ; à d'autres, je suis déçu. Si un seul instant je devenais conscient, je m'apercevrais que personne n'est là, qu'il n'y a que moi, dans mon rêve éveillé, qui souffre de mes élucubrations. Je suis seul à entretenir ce *monologue* contre moi-même. Cette in-signifiance ne me conduit nulle part. Si je ne suis pas vigilant et que je laisse faire mon ego, il continuera à prendre le contrôle de ma vie.

Ce monologue est la voix de notre petit soi qui est soit victime, soit bourreau ou soit sauveur. C'est cette petite voix en nous qui est accusatrice, qui n'a que des demandes, des manques, des besoins, des critiques, des attaques, des jugements et qui est triste. Se sentant seule, elle crie de sa voix stridente sa douleur et sa souffrance au monde. Nous l'entendons parfois en nous, comme une voix misérable qui monologue dans un murmure plaintif et se complaît à ressasser tous les manques qui l'affectent : *« J'aimerais être… autre chose, avoir… autre chose. Je n'ai pas assez d'argent, pas assez dormi, pas assez de temps, pas l'auto ou la maison de mes rêves, trop de travail, de responsabilités, de difficultés, de problèmes, mon conjoint ne me comprend pas, ne m'écoute pas, je perds ma santé, je suis déçu, j'aimerais que…, c'est à cause de… ».* Je n'écoute que cette voix qui tourne en rond et mon ventre crie qu'il a faim d'autres choses !

Ce monologue intérieur est un obstacle au développement de notre esprit et à la ***prise en charge*** de notre réel pouvoir, puisqu'il prend le contrôle de nos pensées. Il nous fait perdre du temps. En ne décidant pas de choisir la santé d'esprit, nous laissons cette folie conduire notre vie, et nos pensées folles sont le reflet du chaos, de ce qu'*est* notre vie. Si nous arrivions à dialoguer avec notre vraie voix, celle de notre esprit juste, nous pourrions nous rendre compte de toutes les pensées in-signifiantes qui surchargent notre mental et qui nous maintiennent dans des vies in-signifiantes. Ceux qui disent vouloir entreprendre un dialogue avec l'autre et qui n'arrivent pas à l'harmonie, c'est qu'en réalité ils poursuivent leur monologue avec l'autre, ne voulant faire *valoir* que leur point de vue, n'écoutant pas celui des autres. Si la voix que j'écoute était la bonne, je ne vivrais pas de conflit. Pour qu'un dialogue soit signifiant, il faut d'abord nous-mêmes entrer en relation avec la présence en nous et écouter notre voix qui est celle de la *raison.* À partir de ce moment, ***je ne marcherai plus seul***. Elle m'aide à voir autrement et à vraiment dialoguer. Ainsi, l'autre m'écoutera vraiment et je l'écouterai vraiment. Impossible d'entrer en relation véritable avec l'autre si je n'ai pas de relation avec la présence qui m'habite et fait partie de moi.

Pour distinguer le signifiant de l'in-signifiant, nous devons *observer* l'activité de notre mental, en reconnaissant notre jouissance inconsciente à nous ***anesthésier*** et à nous imaginer roi ou maître d'un conte de fées que nous écrivons de seconde en seconde. Nous créons ***notre rêve*** à notre guise, selon nos fantasmes : nous pouvons y retrouver la richesse, la réussite, l'abondance, la bonté ; ou, au contraire, nous sommes les laquais ou les esclaves d'un enfer que nous avons fabriqué et que nous *croyons* ne pas avoir choisi. Nous fomentons avec la même jouissance, les pires scénarios qui peuvent nous arriver ou arriver aux autres. Dans les deux situations, que je sois maître ou laquais, je hurle à

l'univers : « *Je voudrais vivre autre chose* » **(c'est mon appel à l'amour)**, tout en continuant encore à n'écouter que cette seule et même voix de l'ego. Lorsque je m'éveillerai, que j'en aurai assez et que je serai assez dégoûté de cette misère, je ferai un autre choix et prendrai une autre décision : sortir de la tornade de l'in-signifiant et entrer dans la réalité.

Lorsque j'aurai bien reconnu les effets destructeurs qu'a sur moi la petite voix qui provient de mon ego, que j'aurai fait un recul et **pris conscience qu'il existe une autre voix claire et aimante à l'intérieur de moi,** que j'ai toujours ignorée et fait taire, à ce moment-là seulement je me laisserai guider. Sagement je l'écouterai et la ferai grandir en moi. Cette voix est tout le contraire de celle de l'ego. Elle est calme, douce, claire, honnête, franche et intègre. Il n'y a aucun manque à l'intérieur d'elle. Elle ne reconnaît que l'abondance et l'illimité. Elle est humble, joyeuse, elle apprécie, elle n'a que des pensées et des paroles aimantes. Elle passe à travers moi, pour moi. Sachant qu'elle est soutenue, elle murmure son bonheur, sa satisfaction et aime l'entièreté de ce qui l'entoure. **Lorsque nous l'écoutons, elle nous envoie des messages complètement différents de ceux de l'ego et transforme notre système de pensée et notre vie.** Elle se joint à tous nos autres sens, pour ne faire qu'un, parce qu'elle aime ce qu'elle voit, ce qu'elle dit et ce qu'elle entend, étant toujours en harmonie avec elle-même.






Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron sont pédagogues, auteurs, formateurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe.

Ils sont coauteurs de sept formations, dont les formations : Comment devenir mon propre coach de vie intérieure et Couple-complice .

Les *F*ormations **COMME**UNIQUE **INC.**

Livres

- ***Couple-guide, Couple-complice, Tomes 1 et 2***
- ***Je me lève de Bonheur… après l'estime de soi, l'Estime de Nous***
- ***8 Moyens efficaces pour réussir mon rôle de parent***
- ***Être parent, mode d'emploi***

Pour plus d'informations : **WWW.COMME**UNIQUE.**COM**
450-461-2401 ou renaudhelene@commeunique.com
